



Alivia la sensación de soledad

Meditación guiada

Esta práctica se inspira en la autocompasión y en la bondad amorosa: en lugar de intentar hacer desaparecer la soledad, aprenderás a acompañarla con la misma calidez con la que sostendrías a alguien querido que sufre. Se apoya en el contacto con la respiración y en un gesto sencillo, la mano sobre el pecho. Es normal que, al principio, cueste sentir ternura hacia una emoción tan incómoda; no hace falta forzar nada, solo estar dispuesta o dispuesto a probar.

Antes de empezar, tómate un momento para fijar una intención sencilla para esta práctica: quizá simplemente estar presente, o tratarte con un poco más de amabilidad de la habitual.

Ahora, haz un breve chequeo interno: ¿cómo está tu cuerpo en este momento, sin necesidad de cambiar nada de lo que encuentres?

Un ancla en la respiración

Busca una postura cómoda y estable, en la que puedas estar un rato sin necesidad de moverte. Si te resulta cómodo, cierra los ojos o baja la mirada.

Al inspirar, deja que el aire entre sin prisa, notando cómo el vientre y el pecho se expanden con naturalidad.

Al espirar, deja salir el aire por completo, sin retenerlo, permitiendo que el cuerpo se afloje un poco más.

Repite esto unas cuantas veces, a tu propio ritmo. No hace falta cambiar tu forma de respirar; basta con acompañarla con atención. La respiración ha estado contigo en cada momento de tu vida, sin pedir nada a cambio.

Reconocer lo que hay

Cuando te sientas lista o listo, deja que la sensación de soledad esté presente, tal como se muestre hoy. No es necesario buscarla ni analizarla; simplemente permite que aparezca, si es que está ahí.

Nota en qué parte del cuerpo se hace notar: puede ser un peso en el pecho, un vacío en el estómago, una tensión en la garganta. Sea lo que sea, no hace falta que cambie ni que desaparezca. Solo se trata de reconocer su presencia, con curiosidad, como quien reconoce el clima del día.

Acompañar la soledad con calidez

Si te resulta cómodo, lleva una mano al pecho o a cualquier lugar del cuerpo que te ofrezca sostén, con la misma delicadeza con la que consolarías a alguien a quien quieres.

Imagina, por un momento, que esta soledad es como una amiga o un amigo que atraviesa un mal día y viene a buscarte. No necesita que la arregles ni que la hagas desaparecer; solo necesita que te quedes cerca, sin apartarla.



Desde ese lugar de cercanía, puedes repetirte en silencio algunas frases, dejando que resuenen a tu ritmo, sin prisa:

Que pueda tratarme con la misma ternura que ofrecería a alguien querido.

Que pueda estar con lo que siento, sin luchar contra ello.

No estoy sola o solo en sentir esto.

Esta última frase señala algo real: en este mismo momento, muchas otras personas sienten también soledad. No te libra de lo que sientes, pero te recuerda que no es un defecto tuyo ni algo que te aísla del resto de la experiencia humana.

Dejar que se mueva

Las emociones, como el clima, no vienen para quedarse para siempre. Puedes imaginar la soledad como una nube pasajera, a veces más densa, a veces más ligera, que atraviesa el cielo de tu experiencia sin que tengas que perseguirla ni empujarla para que se vaya.

Al inspirar, deja espacio para que la nube esté ahí, tal como es en este momento.

Al espirar, sin exigirle que se disuelva, simplemente suelta un poco la necesidad de controlarla.

No se trata de convencerte de que todo está bien, sino de dejar de pelear con lo que sientes por unos instantes. Con el tiempo, las nubes se desplazan por sí solas; tu tarea aquí es solo sostener su presencia con un poco más de amabilidad.

Cierre

Si te apetece, puedes extender este mismo gesto de compañía hacia alguien que sepas que también se siente solo en este momento, deseándole en silencio que encuentre, igual que tú, un poco de calidez.

Poco a poco, vuelve a notar el contacto de tu cuerpo con la silla o el suelo, el sonido del espacio que te rodea. Cuando estés lista o listo, abre los ojos y date las gracias por este rato que te has dedicado.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué parte del cuerpo has notado la soledad hoy y cómo ha cambiado, si es que lo ha hecho, a lo largo de la práctica?
- ¿Cómo ha sido el gesto de llevar la mano al pecho? ¿Te ha resultado fácil o incómodo sostenerte con esa calidez?
- ¿Qué diferencias notas entre intentar que la soledad desaparezca y simplemente acompañarla un rato?



Seguimiento post-meditación

- Cuando notes soledad en el día a día, prueba a llevar una mano al pecho durante unas respiraciones, sin más objetivo que hacerte compañía.
 - Si te resulta útil, recuerda en silencio la frase «no estoy sola o solo en sentir esto» la próxima vez que la soledad aparezca.
 - No hace falta esperar a sentirte mal para practicar: unos minutos de este gesto de calidez, de vez en cuando, ayudan a que resulte más natural cuando lo necesites.
-

Esto también pasará.

Proverbio persa

